

LA NECESIDAD DE UN PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO TUTORIAL QUE PROMUEVA LA SALUD MENTAL

Quiroz Fragoso, Jennifer¹

RESUMEN

En las universidades públicas, la tutoría y la salud mental juegan un papel fundamental en el bienestar y el éxito académico de los estudiantes. En este artículo se explora la importancia de estos dos aspectos y cómo pueden impactar positivamente en la experiencia universitaria. Debido a las medidas de contención en México por la pandemia de COVID-19, los estudiantes han tenido cambios significativos en sus vidas de una forma drástica; en lo académico se vieron privados de sus clases presenciales por más de 18 meses, sus prácticas, proyectos, actividades deportivas y culturales, trabajos y ceremonias de graduación, reconocimientos, socialización escolar, entre otros; vivieron, aparte del hacinamiento, problemáticas que van desde la desintegración familiar, violencia doméstica, depresión, ansiedad, estrés, conflictos emocionales y miedo, desesperanza hacia el futuro, mismos que afectan considerablemente su desempeño académico, su estabilidad emocional y su seguridad personal. El estudio tuvo como objetivo comprender mejor la experiencia de los estudiantes universitarios de durante este período problemático, más particularmente si se afectó su salud mental y bienestar emocional durante la pandemia de COVID-19. Para responder a esta pregunta, se realizaron entrevistas cualitativas con dos grupos de estudiantes: por una parte, aquellos que antes de la pandemia tenían visitas frecuentes a psicología por estrés, depresión y/o ansiedad, y por otra, estudiantes que, después de la aplicación del instrumento Inventario Multidimensional Descriptivo, obtuvieron resultados negativos respecto a la salud mental y bienestar emocional, y conductas y actitudes de riesgo. Este instrumento se aplicó al total de la matrícula en 2021, lo que derivó en que se requieran nuevas estrategias y funciones en tutoría, así como mantener el acompañamiento tutorial para la permanencia y egreso exitoso de la educación superior, ya que la salud mental de los estudiantes puede mejorarse si se fomenta a través de la tutoría su bienestar psicológico y apoyo social.

Palabras claves: Tutoría, acompañamiento, integración, salud mental

THE OBLIGATION OF A MENTORING SUPPORT PROGRAM THAT PROMOTES MENTAL HEALTH

ABSTRACT

At public universities, mentoring and mental health play a critical role in students' well-being and academic success. This article explores the importance of these two aspects and how they can positively impact the university experience. Due to the containment measures in Mexico due to the COVID-19 pandemic, students have had significant changes in their lives in a drastic way; Academically, they were deprived of their in-person classes for more than 18 months, their practices, projects, sports and cultural activities, jobs and graduation ceremonies, recognitions, school socialization, among others; Apart from overcrowding, they experienced problems ranging from family disintegration, domestic violence, depression, anxiety, stress, emotional conflicts and fear, hopelessness towards the future, which considerably affected their academic performance, emotional stability and personal security. The study aimed to better understand university students' experience during this problematic period, most particularly whether their mental health and emotional well-being were affected during the COVID-19 pandemic. To answer this question, qualitative interviews were carried out with two groups of students: on the one hand, those who before the pandemic had frequent visits to psychology due to stress, depression and/or anxiety, and on the other hand, students who, after the pandemic, application of the Descriptive Multidimensional Inventory instrument, they obtained negative results regarding mental health and emotional well-being, and risk behaviors and attitudes. This instrument was applied to the total enrollment in 2021, which resulted in the need for new strategies and functions in tutoring, as well as maintaining tutorial support for permanence and successful graduation from higher education, since the mental health of students can be improved if their psychological well-being and social support are encouraged through tutoring.

Keywords: mentoring, accompaniment, integration, mental health

¹ Universidad Politécnica Metropolitana de Hidalgo (México). Email: jfragoso@upmh.edu.mx

Introducción

La pandemia de Covid-19 que inició en 2020 no sólo representó un estado de confinamiento y suspensión de actividades en México, sino que trajo consigo un deterioro del estado de salud mental de gran parte de la población. De acuerdo con Rodríguez et al. (2021) la pandemia no sólo afectó la salud física de la población sino también la salud mental. Su estudio demostró que la afectación mayor fue en personas que no habían tenido una alteración en la salud mental previa; es decir, que las epidemias exacerban los problemas de salud mental entre la población. Así, trabajos anteriores, realizados durante la epidemia de SARS a principios de la década de 2000, demostraron que la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático eran más frecuentes durante y varios años después del final de la epidemia. Cabe destacar que la epidemia de SARS en México tuvo un confinamiento de un mes, mientras que en el caso del COVID fue de casi dos años. Para Morfín et al. (2021), el distanciamiento físico (sana distancia) y otras medidas relacionadas con la respuesta inmediata de salud pública para evitar el contagio, trajeron consigo el riesgo de aumentar el aislamiento, especialmente en poblaciones vulnerables. De igual forma, las restricciones de la interacción social presencial que caracterizaron el distanciamiento social –una de las formas de la “nueva normalidad”– constituyeron un factor que, por un lado, es una fuente de estrés y, por otro, ha aumentado la conciencia acerca de la necesidad del contacto cercano en la vida familiar y social; esto es, la cercanía en los vínculos afectivos y su manifestación en los diversos aspectos de la vida íntima y social.

La educación tuvo un impacto inmediato en el aprendizaje de millones de personas (niños, adolescentes y jóvenes), aumentó el riesgo de fracaso y abandono académico temprano. Sabiendo que la educación es un pilar fundamental del desarrollo individual y social, el primer gran impacto fue que, durante el confinamiento, un gran número de estudiantes no pudieron beneficiarse de la educación a distancia porque carecían de herramientas necesarias; otros no disponían de las condiciones personales y familiares imprescindibles para continuar sus estudios en igualdad de condiciones, lo que ocasionó que muchos de ellos abandonaran la universidad, repitieran ciclos por reprobación e iniciaran o aumentaran afectaciones en su salud mental o emocional.

Derivado de las medidas de contención en México, por la pandemia de la COVID-19, los estudiantes experimentaron cambios significativos en sus vidas de una forma drástica; por ejemplo: en lo académico, se vieron privados de sus clases presenciales por más de 18 meses, sus prácticas, proyectos, actividades deportivas y culturales, sus trabajos y sus ceremonias de graduación, reconocimientos, socialización escolar, entre otros; en lo personal, además del hacinamiento, están viviendo problemáticas que se resumen en desintegración familiar, violencia doméstica, depresión, ansiedad, estrés, conflictos emocionales, miedo y desesperanza hacia el futuro, los cuales afectan considerablemente su desempeño académico, su estabilidad emocional y su seguridad personal.

Al respecto, un estudio relativamente reciente demostró que la pandemia de COVID-19 tuvo un impacto negativo en la vida social de los estudiantes universitarios, en sus

habilidades sociales y en su nivel de satisfacción general con su calidad de vida (Çelik, 2020). Este impacto se acentuó más entre los estudiantes que habían sido confrontados con una forma de confinamiento, mientras que estos últimos denunciaron masivamente la presencia de sentimientos negativos durante este período, como la ira, la soledad y la ansiedad relacionada con la salud, empleo o su situación económica

Además, mediante diversas observaciones que se realizaron durante este tiempo en las tutorías virtuales y entrevistas también virtuales con los estudiantes tutorados, se constató que, para muchos estudiantes, la universidad representaba la válvula de escape de los problemas económicos, sociales, familiares y personales; sin embargo, debían estar confinados y obligados a convivir con una familia que desconocían, aunado al aislamiento, la presión de los estudios, el miedo al contagio, generando, en consecuencia, diversas afecciones a la salud mental de los estudiantes. De igual modo, la pandemia puso de relieve la limitada participación de los adolescentes en los procesos de toma de decisiones que afectan sus vidas.

La vida cotidiana de los estudiantes universitarios se vio alterada por la pandemia, cuya evolución en oleadas supuso un auténtico reto para la educación superior. Desde un punto de vista académico, para muchos de estos estudiantes, el aprendizaje en línea fue priorizado, o incluso impuesto, debido a las restricciones sanitarias que limitaron el acceso físico a la Universidad. Esta modificación de los métodos de enseñanza causó cierto estrés en los estudiantes, quienes tuvieron que al mismo tiempo que aprender a dominar una gran cantidad de plataformas digitales y software, además de lidiar con problemas técnicos que podían comprometer la participación en clases virtuales o la entrega de trabajos. Para ilustrar este desafío logístico, agreguemos que poco más del 50% de matrícula entre abril 2020 y agosto 2022, informaban de forma constante haber encontrado dificultades para obtener equipos de cómputo y acceso a conexión de internet².

Debido a estos desafíos encontrados se estableció una pedagogía de la empatía (compasiva) que, a menudo, se ha utilizado para minimizar los impactos en las relaciones entre profesores y estudiantes; pero que durante debió ser utilizada como parte de una estrategia de acompañamiento tutorial con los estudiantes. La pedagogía de la empatía puede entenderse como un marco educativo a través del cual los docentes establecen en su acompañamiento una cultura que permita identificar las dificultades encontradas por los estudiantes, y la respuesta a estas dificultades, a través de medidas personalizadas que tienen como objetivo ayudar; es decir, se buscó que los tutores identificaran con facilidad a aquellos estudiantes que se encontraban en riesgo, ya sea por conductas, actitudes o que solicitaran ayuda para poder dar atención inmediata y canalizarles a servicios especializados: médicos o psicológicos. De esta

² En diversas sesiones de tutoría individual durante 2020 y 2021, los estudiantes manifestaban no tener conexión estable o tener que compartir equipo con el resto de la familia, además de continuamente interrumpir la conexión a sus clases por falta de electricidad, la no entrega de trabajos técnicos o especializados por no contar con las licencias de software con las que contaban en los laboratorios universitarios o, no contar con recursos para solventar la compra de un equipo y realizar las conexiones a clases mediante el dispositivo móvil (esta información fue tomada de observaciones no participantes en tutorías grupales del total de los grupos existentes en la universidad durante 16 meses (abril 2020-agosto 2022)).

manera, los tutores constituyeron una primera ayuda accesible y atenta, y los estudiantes tuvieron validación y apoyo, con un impacto positivo en su salud mental durante los períodos de crisis. La acción tutorial con enfoque de pedagogía de la empatía es más eficaz cuando se escucha, transmitiendo confianza a los estudiantes de una manera igualmente importante.

Derivado de lo anterior, la Universidad Politécnica Metropolitana de Hidalgo (UPMH) redobló sus esfuerzos para proporcionar recursos y servicios que ayudaran a los estudiantes a enfrentar los efectos de la pandemia. Ahora es el momento de que las personas que ya desempeñan un papel crucial en la vida de los estudiantes; es decir, docentes, tutores y personal de apoyo, muestren aún más compasión, empatía y solidaridad, y sumen esfuerzos para establecer las pautas del retorno seguro a la universidad al ser conscientes de las constantes ausencias, la disminución del rendimiento y otras señales que indican que un estudiante tiene dificultades

Además, para la UPMH, el cuerpo docente que realiza acciones de tutoría tiene un papel central en el fomento de la autoestima y el crecimiento de los estudiantes. Ahora, más que nunca, los estudiantes nos piden alojamiento, motivación y apoyo académico. Mediante el acompañamiento tutorial los tutores tienen la posibilidad de comunicarse con los estudiantes que necesitan adaptarse a las realidades actuales, a prepararlos para el retorno seguro, y ayudarles a ser resilientes para que puedan adaptarse fácilmente a la nueva modalidad híbrida que oferta la universidad.

Especificaciones teóricas

La tutoría, como recurso de apoyo, proporciona a los estudiantes la oportunidad de recibir orientación y asesoramiento personalizado. La función de los tutores es ayudar al estudiantado a desarrollar habilidades de estudio efectivas, establecer metas académicas realistas y superar cualquier desafío que puedan enfrentar. La tutoría no solo mejora el rendimiento académico, sino que también fomenta la confianza y la motivación de los estudiantes. Además de la tutoría, la salud mental es un aspecto crucial en la vida universitaria; por ello, las universidades públicas deben garantizar que los estudiantes dispongan de servicios de apoyo y asesoramiento oportuno.

La tutoría y la salud mental están estrechamente relacionadas. Los tutores pueden desempeñar un papel importante al identificar signos de estrés o dificultades emocionales en los estudiantes y referirlos a los servicios de salud mental adecuados, la concepción de tutoría: Tal como lo señala Quiroz (2020):

La tutoría de acompañamiento consiste en ayudar a cada alumno a hacer un recorrido regular sobre sí mismo y sus logros; ayudar a los estudiantes a desarrollarse, plantear estrategias, para organizar el trabajo autónomo individual, pero también el trabajo en grupo, en un proyecto de realización colectiva, esto para ayudar al alumno en su trabajo, desarrollo y permanencia individual en la universidad durante todo su trayecto, también para darle consejos sobre su participación en su grupo de realización colectiva: gestión de posibles conflictos, métodos de trabajo colaborativo en aplicación; ayuda a comprender instrucciones, animar al aprendizaje colaborativo. (s/p)

La transición a la vida universitaria puede ser estresante y desafiante, y es importante que los estudiantes tengan acceso a recursos que les ayuden a manejar el estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental. Esto puede incluir servicios de consejería, el establecimiento de grupos de apoyo y el desarrollo de actividades que promuevan el bienestar emocional. La acción tutorial en la UPMH aborda de forma interrelacionada los siguientes aspectos:

- Académicos: conseguir el mejor conocimiento por parte del tutor de la realidad personal, familiar y escolar del alumno, así como apoyarlo en aquellas dificultades y/o problemas que le impiden u obstaculizan su desarrollo integral como persona y en relación con los demás, para lograr un mayor y mejor conocimiento por parte del alumno de su profesor tutor y de los otros profesores (Albaladejo, 2012).
- Afectivos: la tutoría es considerada como una estrategia básica para la orientación, la individualización y el seguimiento del aprendizaje de los estudiantes en cualquier modelo, pero lo es aún más cuando se proponen metodologías que otorguen mayor autonomía al alumnado universitario (Rodríguez, 2004).
- Sociales: se vincula a la acción orientadora que un docente realiza con un grupo de estudiantes, de tal manera que el profesor-tutor "es el que se encarga del desarrollo, maduración, orientación y aprendizaje de un grupo a él encomendado; conoce, y tiene en cuenta, el medio escolar, familiar y ambiental, en que viven, y procura potenciar su desarrollo integral, siendo el objetivo de la acción tutorial entonces optimizar el rendimiento de la enseñanza (Segovia y Fresco, 2000).

Del mismo modo, se considera que los profesionales de la salud mental, como los psicólogos, pueden colaborar con los tutores para brindar apoyo integral a los estudiantes. Los tutores en la desarrollan el acompañamiento tutorial personalizado, fundamentado en cuatro acciones determinantes, a saber:

- Facilitarles la toma de contacto inicial con la Universidad y su progresiva adaptación.
- Asesorarles en la configuración personal y profesional de su itinerario curricular como ciudadanos activos de una sociedad democrática y de derecho.
- Guiarles continuamente en la optimización de su rendimiento académico a lo largo de su estancia formativa en la Universidad.
- Facilitarles su acceso al mercado laboral y su inserción profesional.

En síntesis, la propuesta radica en valorar (o revalorar) el papel que ha de jugar la tutoría universitaria, resaltando su carácter nuclear e institucional:

- a) Validar las experiencias y emociones de los estudiantes: los tutores deben validar las emociones de los estudiantes y estar abiertos a discutir las dificultades causadas por la pandemia. Es importante escucharlos con atención sin

juzgarlos, para evitar sacar conclusiones precipitadas, tranquilizarlos y hacerles sentir que han sido escuchados y comprendidos. Palabras simples como "Sé que este es un momento difícil y comprendo tu situación" pueden marcar la diferencia.

- b) No descartar temas delicados: como tutor/a debe estar preparado/a para discutir temas no relacionados con los estudios y que pueden ser de naturaleza delicada; discuta los problemas con sus estudiantes sin actuar realmente como un terapeuta. En algunos casos, escuchar es suficiente, pero es posible que se sienta más cómodo recomendando que busquen asesoramiento profesional canalizando a través de METRONET o por medio de un correo electrónico a psicología. Cualquiera que sea el caso, es bueno que los estudiantes sepan que pueden acudir, confiar y contar con su tutor/a.
- c) Reconocer y comprender la dificultad de cumplir con los plazos: los estudiantes pueden tener dificultades para cumplir con los plazos establecidos en entrega de trabajos, tareas, proyectos, prácticas, entre otros por una variedad de razones. Algunos tienen hijos en casa o han tenido que comenzar a trabajar para apoyar a sus familias, el cierre de las bibliotecas y laboratorios de cómputo puede dificultar el acceso a los recursos. Algunos estudiantes pueden estar enfermos o necesitar cuidar a alguien que ha contraído el coronavirus. En determinadas circunstancias, las solicitudes de prórroga pueden estar justificadas. Es importante discutir con los estudiantes y determinar el mejor enfoque que les permita completar lo faltante.
- d) Conocer los recursos disponibles para los estudiantes: este es un buen momento para familiarizarse con los servicios complementarios y de apoyo para estudiantes y los recursos de salud emocional y física disponibles en la universidad. Es importante no solo orientar a los estudiantes hacia estos servicios, sino también explicar su utilidad.
- e) Capacitación: tomar alguna de las capacitaciones disponibles:
 - Apoyo a estudiantes ansiosos: hacia una mejor comprensión y posibles soluciones
 - ¿Cómo mantener la motivación en los estudiantes?
 - Detección, prevención y atención de consumo de sustancias
 - Prevención, detección y atención a estudiantes en situación de violencia intrafamiliar
 - Depresión
 - Saber escuchar
 - Protocolo de Atención a personas con riesgo suicida

Puede ayudar a reconocer los síntomas de los problemas de salud mental y a tranquilizar a los estudiantes al orientarlos hacia la atención adecuada. Trabajar

con sus estudiantes para identificar este tipo de problemáticas puede apoyarlos significativamente en la detección y tratamiento temprano.

Los tutores que mantienen relaciones positivas con sus estudiantes pueden contribuir a su estabilidad académica y emocional; por esa razón, la tutoría y la salud mental son componentes esenciales en las universidades públicas. Al proporcionar recursos de apoyo y servicios de asesoramiento, las instituciones pueden ayudar a los estudiantes a tener una experiencia universitaria más enriquecedora y exitosa. En consecuencia, es fundamental que las universidades reconozcan la importancia de estos aspectos y trabajen para garantizar que los estudiantes tengan acceso a ellos.

Metodología

Para implementar sistemas de apoyo adecuados es necesario medir el impacto de la epidemia e identificar a las personas más expuestas. Los estudiantes universitarios, como se dijo en la introducción, son particularmente vulnerables. Durante los dos primeros confinamientos, la prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión, así como de pensamientos suicidas fue mayor en esta población en comparación con los no estudiantes, lo que resalta la necesidad de una gran vigilancia sobre la salud mental de este grupo poblacional en un contexto de crisis, así como la importancia de implementar rápidamente intervenciones específicas para ayudarlos a superar los efectos nocivos de esta crisis sanitaria.

El estudio tuvo como objetivo comprender mejor la experiencia de los estudiantes universitarios durante este período problemático, concretamente sobre la afectación a su salud mental y bienestar emocional durante la pandemia de COVID-19. Para ello se realizaron entrevistas cualitativas con dos grupos de estudiantes: (1) estudiantes que con anterioridad a la pandemia tenían visitas frecuentes a psicología por estrés, depresión y/o ansiedad, y (2) aquellos que, después de la aplicación del instrumento: Inventario Multidimensional Descriptivo, obtuvieron resultados negativos respecto a su salud mental y bienestar emocional, así como conductas y actitudes de riesgo. El instrumento se aplicó al total de la matrícula en 2021. Este estudio se realizó de forma simultánea con la implementación de un programa emergente de acompañamiento tutorial, lo que permitió el estudio del fenómeno a la par de la crisis sanitaria.

La entrevista de investigación cualitativa se caracteriza, sobre todo, por el hecho de que las personas entrevistadas responden con sus propias palabras y desde su propia perspectiva en el marco de una interacción abierta, lo que la distingue de la entrevista de investigación clásica con preguntas cerradas, el cuestionario y otros instrumentos tradicionalmente utilizados en investigaciones cuantitativas que tienen como objetivo final la validación o la invalidación de una hipótesis de investigación. Cabe destacar que se aplicó un instrumento cuantitativo (el inventario) lo que permitió la triangulación de la información (primero se aplicó el inventario, se realizan entrevistas y se realizaron observaciones a todos los grupos de segundo a décimo cuatrimestre, dándole seguimiento a aquellos estudiantes que mostraron más afectación a su salud mental o

bienestar emocional con servicio personalizado, canalizando a especialidades médicas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) a aquellos estudiantes que necesitaban ayuda especializada urgente y seguimiento médico puntual.

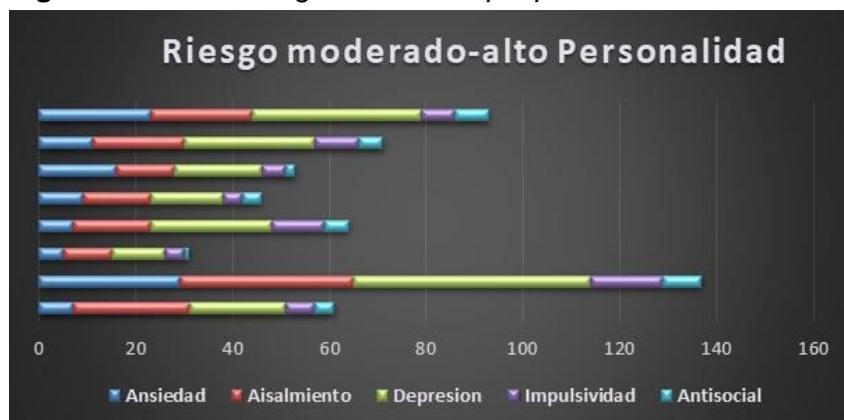
En cuanto al análisis, un proceso inductivo se desarrolló durante toda la interacción con los datos. El análisis inductivo permite aislar datos y reorganizarlos en categorías que facilitan la comparación o el desarrollo de conceptos teóricos. Por lo tanto, todos los datos recopilados para los fines de la investigación se enviaron a un análisis inductivo utilizando el software NVivo. Esto implica que se llevó a cabo el análisis de datos utilizando codificación abierta, axial y selectiva. El objetivo es, a partir de datos empíricos acumulados, realizar un desarrollo teórico que permitiese producir una teorización fundamentada de experiencias, de la que resultó una propuesta para acompañar al estudiante universitario y la identificación, oportuna por medio de este acompañamiento, de estudiantes que requerían apoyo especializado para su atención.

Resultados y discusión

Durante todo el proceso de investigación se tomó conciencia de las propias influencias y sesgos, y se llevaron a cabo reflexiones constantes para mantener la objetividad y la rigurosidad en el análisis de datos, con ello se desarrolló el Programa de acompañamiento tutorial: *integración*, que fue aplicado en los meses de septiembre-octubre 2022 en la Universidad Politécnica Metropolitana de Hidalgo.

Desde el inicio de la crisis sanitaria, la UPMH ha implementado numerosas medidas para apoyar a los estudiantes, especialmente a los más vulnerables o con problemáticas específicas psicopedagógicas por presentar cuadros de angustia y ansiedad, trastornos del sueño y del apetito, e incluso estrés postraumático. La epidemia de coronavirus y las medidas de contención resultantes están teniendo consecuencias psicológicas en la población universitaria. Para corroborar el estado emocional de la generación de inmersión en la Figura 1 se muestran los resultados obtenidos del Inventario Multidimensional Descriptivo (IMD), aplicado a la matrícula de nuevo ingreso que, si bien no se pueden considerar alarmantes, sí son preocupantes:

Figura 1: Resultados generales campo: personalidad del IMD



Nota: Datos obtenidos de aplicar el instrumento Inventario Multidimensional Descriptivo a 1088 estudiantes de nuevo ingreso en el mes de agosto 2022

Los datos recopilados destacan, principalmente, que la vida social y académica de los estudiantes, así como las relaciones con la autoridad, su bienestar emocional y salud mental fueron afectados por la pandemia.

La tutoría, en este periodo, pretende ofrecer programas de aprendizaje socioemocional y habilidades de afrontamiento desde la primera semana, animar a los tutores a preguntarles a sus estudiantes cuáles estaban usando en casa y cuáles podrían serles útiles mientras están afuera, aprender a reintegrarse. Además de esta adaptación, un acompañamiento psicoafectivo para los estudiantes, derivado de que la UPMH tiene un compromiso con la comunidad estudiantil para salvaguardar su integridad emocional, se pretende brindar de forma híbrida: presencial, cuando se tengan las condiciones óptimas y seguras, y a través de diferentes plataformas, sin dejar de lado el seguimiento individual. Cada coordinador de programa educativo cuenta con los resultados del IMD para su análisis, atención y canalización oportuna (Figuras 2 y 3).

Figura 2: Resultados generales campo: conductas y actitudes de riesgo

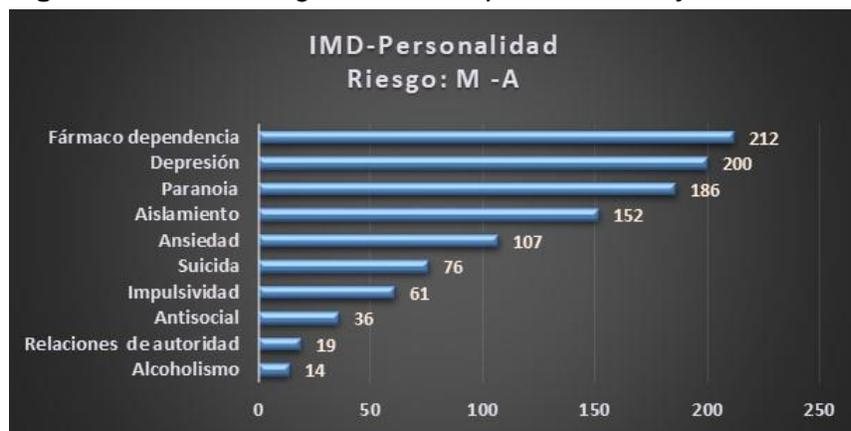


Figura 3: Resultados por PE campo: personalidad en riesgo suicida, alcoholismo, fármaco dependencia, relaciones con la autoridad y paranoia



Nota: Datos obtenidos de aplicar el instrumento Inventario Multidimensional Descriptivo a 1088 estudiantes de nuevo ingreso en el mes de agosto 2022

Lo anterior permitirá que en las sesiones grupales e individuales de tutoría los estudiantes puedan expresar sus emociones en un contexto de aprendizaje socioemocional. Este aprendizaje ya forma parte del Programa Institucional de Acompañamiento Tutorial, cuyo objetivo es enseñar a los estudiantes a controlar mejor sus emociones y el ejercicio de la empatía y la compasión, además de aumentar su capacidad de resiliencia.

Si hay algo que muestra esta pandemia es que las habilidades personales son las que nos ayudan a sobrevivir (pruebas difíciles). Hablamos de adaptabilidad, resiliencia, habilidades de comunicación, dominio de las emociones, capacidad para resolver problemas y permanecer optimistas ante la dificultad y con miras positivas para su futuro, respondiendo en particular a cuatro desafíos en la universidad:

- Identificar y anticipar las dificultades de los estudiantes;
- Asegurar la movilización y coordinación de todas las áreas de apoyo para ayudar en su resolución;
- Garantizar una formación integral en los estudiantes;
- Proporcionar un acompañamiento tutorial de calidad.

Derivado de lo anterior, el Plan de Acción desarrollado durante los dos primeros meses del cuatrimestre septiembre - diciembre 2022, versa sobre el acompañamiento psicoafectivo, el cual fue planteado para todos los ciclos de formación y cuatrimestres, de la manera como se indica en la Tabla 1.

Tabla 1: Ejemplo de plan de acción tutorial integración modalidad híbrida aplicado en septiembre-diciembre 2022.

| # | Corte | Tipo | Actividad | Objetivo |
|---|-------|------------|---|--|
| 1 | I | Grupal | Presentación del tutor/a | Que los estudiantes conozcan a su nueva/o tutor/a/or y el programa que se llevará a cabo durante las sesiones de tutoría grupal e individual. Se recomienda la presentación de <ul style="list-style-type: none"> – Programa Institucional de Lectura – Programa de Paternidad Responsable – Equidad de Género – Sustentabilidad Consultar Programa Institucional de Acompañamiento Tutorial. |
| 2 | I | Individual | Tutorial individual Aprox. 10 minutos atención de 3 a 5 estudiantes por sesión | Acompañamiento individual con el estudiante de nuevo ingreso. Detectar posibles problemas en el proceso de aprendizaje, emocionales, entre otros. Desarrollo de plan de vida y carrera. |
| 3 | I | Grupal | La nueva realidad: bienvenida | Brindar a los estudiantes estrategias que faciliten un retorno a actividades de manera flexible y, mediante la práctica consciente, adquirir habilidades que les permitan adaptarse a las nuevas realidades. |
| 4 | I | Individual | Tutorial individual Aprox. 10 minutos atención de 3 a 5 estudiantes por sesión | Acompañamiento individual con el estudiante de nuevo ingreso. Detectar posibles problemas en el proceso de aprendizaje, emocionales, entre otros. Desarrollo de plan de vida y carrera. |

| # | Corte | Tipo | Actividad | Objetivo |
|----|-------|------------|--|--|
| 5 | I | Grupal | Estrés y pandemia: Herramientas y posibles soluciones | Brindar a los estudiantes herramientas básicas y nociones importantes sobre el estrés y la manera de prevenirlo, para que, mediante una práctica consciente, disciplinada y responsable, puedan adquirir habilidades que les permitan conocerse y aumentar su manejo del estrés. |
| 6 | I | Individual | Tutorial individual Aprox. 10 minutos atención de 3 a 5 estudiantes por sesión | Acompañamiento individual con el estudiante de nuevo ingreso. Detectar posibles problemas en el proceso de aprendizaje, emocionales, entre otros. Desarrollo de plan de vida y carrera. |
| 7 | II | Grupal | Expresión de sus emociones en un contexto de aprendizaje socioemocional | Coadyuvar a la comunidad estudiantil a identificar las ventajas y las técnicas de un aprendizaje emocional, buscando concientizar en su propio conocimiento y aumentar su inteligencia emocional |
| 8 | II | Individual | Tutorial individual Aprox. 10 minutos atención de 3 a 5 estudiantes por sesión | Acompañamiento individual con el estudiante de nuevo ingreso. Detectar posibles problemas en el proceso de aprendizaje, emocionales, entre otros. Desarrollo de plan de vida y carrera. |
| 9 | II | Grupal | Agotamiento mental y emocional: ¿Cómo combatirlo? | Brindar a los estudiantes nociones importantes sobre el agotamiento, así como herramientas básicas y para que por sí mismos desarrollen las capacidades que permitan hacer frente al agotamiento mental y emocional. |
| 10 | II | Individual | Tutorial individual Aprox. 10 minutos atención de 3 a 5 estudiantes por sesión | Acompañamiento individual con el estudiante de nuevo ingreso. Detectar posibles problemas en el proceso de aprendizaje, emocionales, entre otros. Desarrollo de plan de vida y carrera. |
| 11 | II | Grupal | Estrés, ansiedad y depresión: detección, asimilación y estrategias de acción | Brindar a los estudiantes herramientas básicas y nociones importantes sobre el manejo del estrés para que por sí mismos, mediante una práctica consciente, disciplinada y responsable, puedan adquirir habilidades que les permitan conocerse y aumentar su manejo del estrés, ansiedad y depresión. |
| 12 | II | Individual | Tutorial individual Aprox. 10 minutos atención de 3 a 5 estudiantes por sesión | Acompañamiento individual con el estudiante de nuevo ingreso. Detectar posibles problemas en el proceso de aprendizaje, emocionales, entre otros. Desarrollo de plan de vida y carrera. |
| 13 | II | Grupal | <i>Burnout</i> : Fatiga Intelectual | Proporcionar a los estudiantes nociones importantes sobre el agotamiento emocional en el contexto escolar, así como herramientas básicas para que por sí mismos desarrollen las capacidades que permitan hacer frente a sus principales consecuencias: agotamiento, estrés, fatiga intelectual y perfeccionismo del mismo. |
| 14 | II | Individual | Tutorial individual Aprox. 10 minutos atención de 3 a 5 estudiantes por sesión | Acompañamiento individual con el estudiante de nuevo ingreso. Detectar posibles problemas en el proceso de aprendizaje, emocionales, entre otros. Desarrollo de plan de vida y carrera. |
| 15 | II | Grupal | Habilidades de afrontamiento | Identificar las diversas maneras y recursos de afrontamiento, buscando concientizar en su capacidad de afrontar las situaciones y la flexibilidad a los múltiples cambios que podemos enfrentar en nuestras vidas. |
| 16 | II | Individual | Tutorial individual Aprox. 10 minutos atención de 3 a 5 estudiantes por sesión | Acompañamiento individual con el estudiante de nuevo ingreso. Detectar posibles problemas en el proceso de aprendizaje, emocionales, entre otros. Desarrollo de plan de vida y carrera. |

El programa de tutoría y salud mental en la universidad demostró ser beneficioso, en especial la integración de tutoría académica y de apoyo emocional. Este programa ofrece a los estudiantes la oportunidad de recibir ayuda académica de tutores capacitados, al mismo tiempo que brinda apoyo emocional y consejería para promover el bienestar mental, lo que puede ser positivo ya que, al ser canalizados de manera oportuna, ayuda a los estudiantes a mejorar su rendimiento académico y a manejar el estrés, la ansiedad y otras dificultades emocionales.

Conclusiones

La función tutorial es un elemento importante para apuntalar la calidad de la educación superior en México. La realización de esta demanda debe incluir la puesta en práctica de una intervención articulada mediante estrategias concretas y apoyadas en una serie de recursos pertinentes para la consecución de los objetivos que dan sentido y significado a la acción tutorial. Este ejercicio permitió visualizar lo conveniente de abordar y preguntarse ¿cuáles son las funciones de tutor cuando se cuestiona la importancia de la incorporación de los programas de tutoría a las Instituciones de Educación Superior? Lo que subyace en esta interrogante es que la mayoría de estas instituciones la ha conceptualizado no como una estrategia para el advenimiento del individuo como sujeto de su existencia, sino como un dispositivo de carácter instrumental que se despliega para hacer cualquier actividad técnica, como poner una inyección para curar o como si el estudiante fuera sometido a un torno para moldearlo.

Desde el fin de la pandemia, la permanencia, el apoyo emocional y la oportuna canalización mental deben ser argumentadas dentro de las funciones tutoriales. La tutoría es un proceso y la función del docente tutor es llevarlo a cabo; en consecuencia, debe comenzar por elaborar una planificación de los pasos que va a dar para desarrollar su tarea, poniendo en primer lugar la información sobre el grupo y sobre cada uno de los estudiantes, con el fin de contar con unos conocimientos de base que le ayuden a captar la situación en que se encuentra y a elaborar un diagnóstico, debido que

En una era postpandemia, la salud mental en la universidad es de suma importancia. Los estudiantes enfrentan una serie de desafíos, como el estrés académico, la presión social y la transición a una nueva etapa de vida, siendo fundamental que las universidades brinden recursos y programas de apoyo para promover la salud mental de los estudiantes. Esto puede incluir servicios de consejería, grupos de apoyo, talleres de manejo del estrés y actividades de bienestar. Al abordar la salud mental de manera integral, las universidades pueden ayudar a los estudiantes a lograr un mejor equilibrio emocional y un rendimiento académico más positivo. Se requieren nuevas estrategias, pero también nuevas funciones tutoriales para coadyuvar a la permanencia y egreso exitoso de la educación superior. A partir de lo anterior y como ha podido observarse, la salud mental de los estudiantes puede mejorarse si se fomenta a través de la tutoría su bienestar psicológico y apoyo social.

La pandemia de COVID-19, además de generar un alto costo humano y una marcada crisis socioeconómica en México que podría impactar a varias generaciones venideras, afecta el aprendizaje, las habilidades de socialización y la salud física y mental de adolescentes. El riesgo a corto y medio plazo radica en la ampliación de la brecha educativa y el aumento de las tasas de fracaso y abandono escolar prematuro. En definitiva, la pandemia de COVID-19 ha sido un momento muy difícil para los estudiantes universitarios, aunque cada uno lo experimentó de manera diferente, siendo todavía difícil evaluar el impacto de la pandemia en el bienestar psicológico y físico de estos estudiantes a largo plazo.

El trabajo realizado llama a ser complementado por otros investigadores ya que se refiere principalmente a las experiencias de los estudiantes al inicio de la pandemia. También podría ser interesante medir, en un futuro postpandemia, cómo han evolucionado los procesos implementados por los estudiantes participantes, así como los fenómenos observados, ya que, si bien la gran mayoría se encuentra culminando su carrera universitaria, resulta pertinente averiguar si su inserción laboral se podrá ver afectada. Es relevante aprender de las crisis para prepararse mejor, especialmente en tutoría, para afrontar futuras crisis.

Falta incluir a quienes compartieron su visión sobre los desafíos que enfrentamos en la era post-COVID, aquellos implicados en primera persona: jóvenes que sobrevivieron a la pandemia y a los daños colaterales tanto físicos como mentales; aquellos que permanecieron en casa, aprendiendo y reaprendiendo y que ahora transitan su último periodo universitario. En consecuencia, resultaría relevante un análisis de lo que enfrentan ahora, con las marcas de haber sobrevivido a una pandemia.

Referencias

- Albaladejo, J. J. (2012). *La Acción Tutorial*, Alicante, Ed. Disgrafos
- Çelik, M. Y. (2020). The Effect of Staying at Home Due to COVID-19 Outbreak on Nursing Students' Life Satisfaction and Social Competencies. *Perspect Psychiatr Care*, 57 (2) 655-659. DOI: [10.1111/ppc.12590](https://doi.org/10.1111/ppc.12590)
- Morfín, L., T., Mancillas, B., C., Camacho, G., E., Polanco, H., G, Hernández, V., M. (2021). Efecto de la pandemia en hábitos de vida y salud mental: comparación entre dos universidades en México, *Psicología Iberoamericana*, 29(3) e293338 DOI: [10.48102/pi.v29i3.338](https://doi.org/10.48102/pi.v29i3.338)
- Quiroz, F. J. (2020). *Programa Institucional de Acompañamiento Tutorial* Universidad Politécnica Metropolitana de Hidalgo, México.
http://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs_v16_n2_01.htm
- Rodríguez, S. (2004) *Sobre la tutoría universitaria: algo nuevo o, ¿redescubriendo lo antiguo?* Universidad de Barcelona.
- Rodríguez, H. C., Medrano, E., O., Hernández, S., A., (2021). Salud mental de los mexicanos durante la pandemia de COVID-19, *Gaceta Médica de México*, 157(3) 228-233. DOI: [10.24875/gmm.20000612](https://doi.org/10.24875/gmm.20000612)
- Segovia, A., Fresco. X. E. (2000). *La acción tutorial en el marco docente*. Santiago de Compostela. Editorial Seminario Gallego de Educación para la Paz